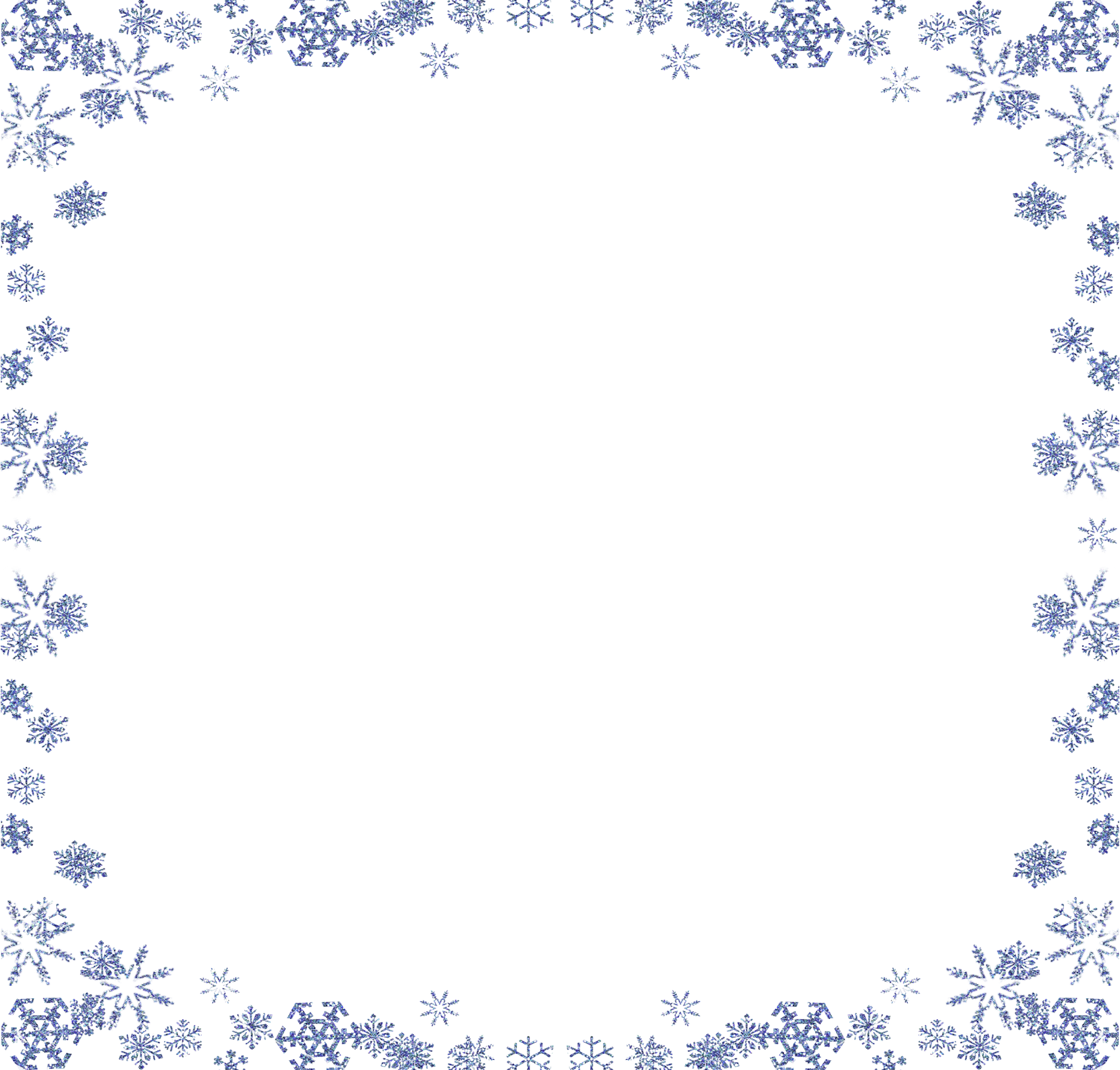
****

**«Как научить ребёнка кататься на лыжах»**

Начинать  осваивать  "лыжную грамоту"  можно, как считают   педагоги,

с 3-4   лет. Между   тем    без  умелой     помощи      взрослого  в   овладении навыками   передвижения   на   лыжах, поворотами,    спусками,   конечно,   не  обойтись.

Лыжи  надо  подбирать  ребенку  по  росту.   Острый  конец  лыжи  должен  упираться  в ладонь  поднятой кверху  руки  ребенка. Лыжная   палка   должна   доходить   ему   до подмышек.

***Важный момент****:*   детям   лет  до  5  лыжные   палки  вообще

не нужны.

Самое трудное — первые шаги. Их  лучше  начинать  в  погожий зимний день,   когда  температура воздуха  не ниже -10 °С.

Прежде  всего, ребенка  следует научить  самостоятельно,   надевать лыжи и  без  посторонней  помощи подниматься  после  падения.

Поддержите   ребенка,   научите   правильно  ставить   лыжи,   не  тащить их   за  собой,  а  хоть  немного  скользить.    Упадет —  не  беда. Постарайтесь обойтись  без  упреков  и   насмешек.   Посмейтесь   вместе

и   объясните,   что  падать   надо  тоже   уметь: не  назад,  не вперед,

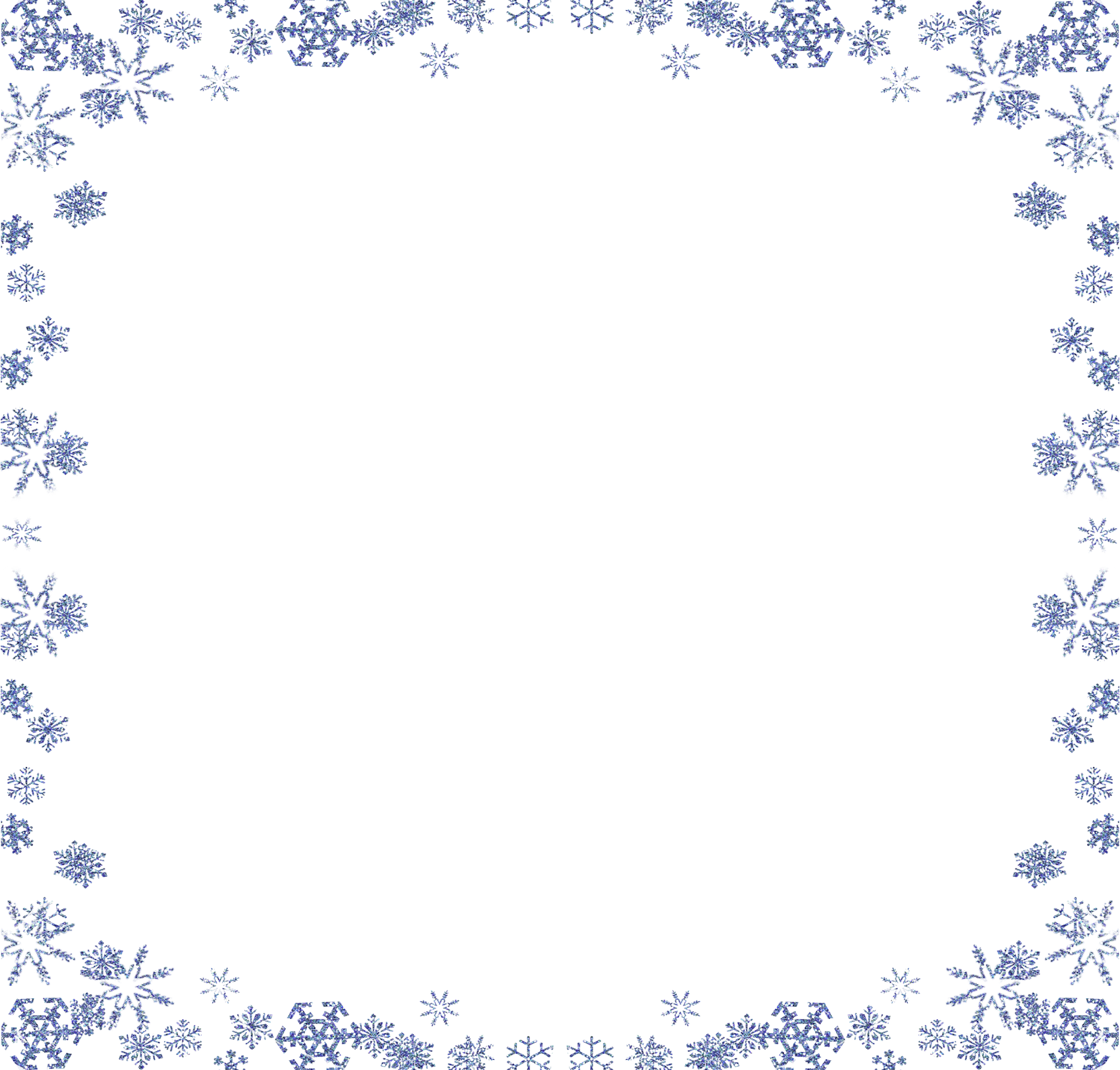
а в сторону.

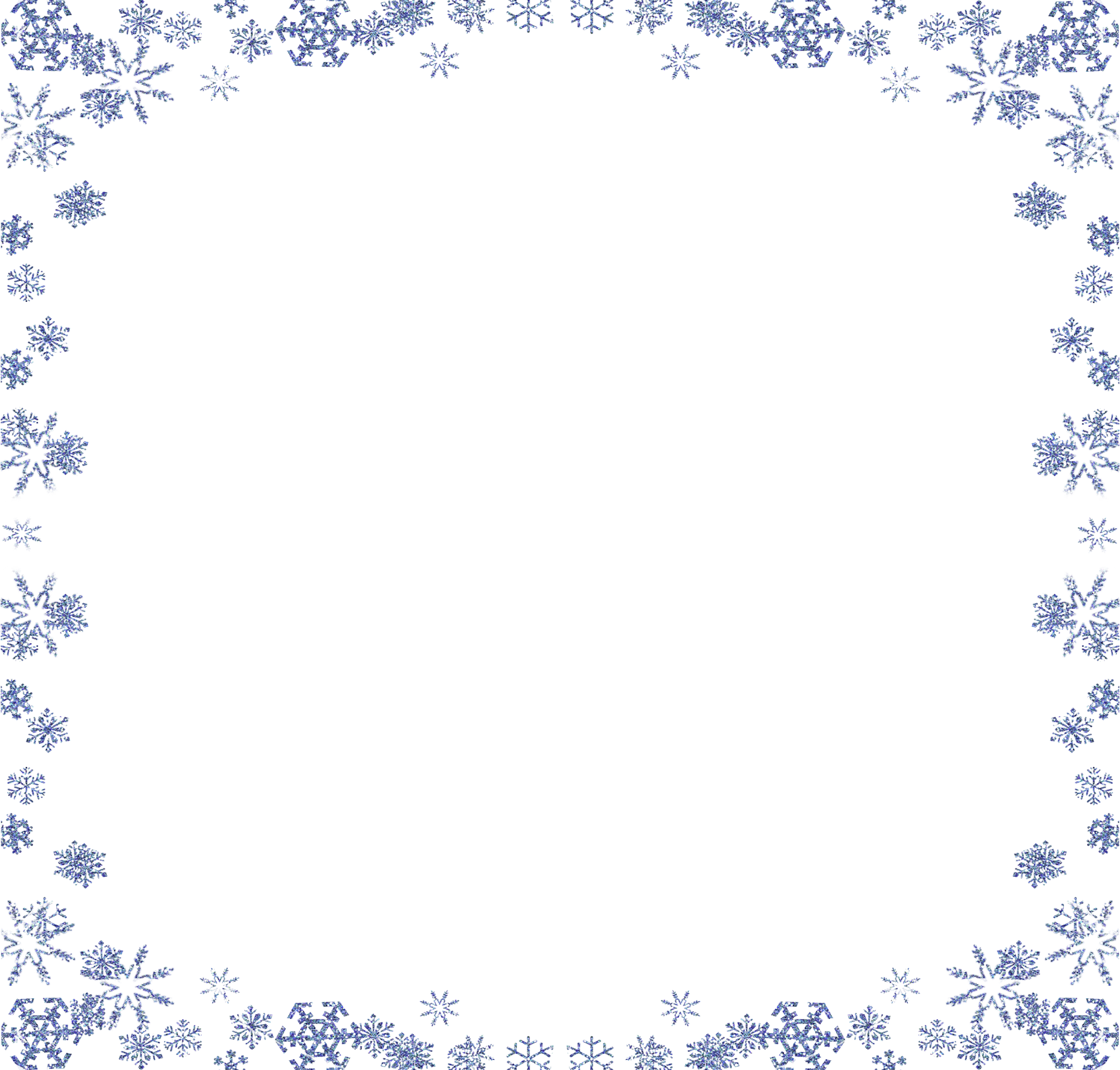
**Научите ребенка основным лыжным движениям:**

Обучение начинается с показа «стойки лыжника», лыжи стоят параллельно на ширине ступни (10-15 см), ноги согнуты так, чтобы колени были над серединой ступни, туловище немного наклоняют вперед, руки полусогнуты и свободно опущены, тяжесть тела распределяют равномерно на обе ноги, взгляд обращен вперед.

***Ступающий шаг.***  
 Ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперёд. Руки работают перекрёстно: левая рука выносится вперёд вместес правой ногой и наоборот.

***Скользящий шаг.***

 Принять стойку  лыжника.  Не отрывая лыж от снега, сделать  скользящее движение  вперед  правой  ногой,  перенеся   всю тяжесть  тела  на нее.  Как только  почувствуешь, что  правая лыжа останавливается,  сделать  то  же движение левой ногой.  Чем  сильнее   будет  толчок,  тем  длительнее   будет скольжение.



На более крутые горки ступающим шагом не подняться. Поэтому малыша необходимо научить следующим ***способам подъёма:***

***«Полуёлочкой»,*** при **подъеме** верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения, а нижняя отводится носком в сторону и ставится

на внутреннее ребро. Отталкивание ногой при движении в подъем производится, прежде всего, за счет развернутой в сторону лыжи.

Подъём **«лесенкой»** применяется на крутых склонах и осуществляется

в боковом повороте к склону. Ребёнок поднимается вверх по склону приставными шагами.

***Способы торможения с горы:***

С горки дети спускаются в основной стойке: туловище немного наклонено вперед, ноги согнуты, руки отведены назад и согнуты в локтях. Детей обучают простейшим способам торможения - ***«плугом»*** и **«*полуплугом».*** Торможение используют не только для полной остановки, но и для замедления движения. При торможении ***«плугом»*** пятки лыж разводят,

а носи, сводят вместе, лыжи ставят на внутренние ребра, колет сводят внутрь, руки выносят вперед.

Наряду с ходьбой на лыжах для выработки **«чувства лыж»,** **«чувства снега»,** овладения для лыжника равновесием и координацией движений используют игровые упражнения:

* Предложите  ребенку  топтать  новую  лыжню  на  неглубоком  снегу -

и  он  скоро  научатся  держать  лыжи  параллельно;

* Предложите ему  рисовать, то есть вытаптывать  лыжами  разные  фигуры: «веер», «солнышко»  -  так  он быстрее  научится  разворачиваться  на лыжах;
* Стоя на двух лыжах, присесть и затем подняться;
* Поочередное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании обеих ног в колене;
* Поочередные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);

Дозировка нагрузки определяется подготовленностью, самочувствием, настроением ребенка. Гораздо эмоциональнее ребенок выполняет эти задания, если в играх участвуют и родители.

*Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями. При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение. Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить плоскостопие. Катание на лыжах способствует развитие пространственных ориентировок, координации движений.*